

シニア期の幸福度を高める 地域とのつながり

あなたの幸せ度は何点ですか？

冒頭から、質問です。

あなたは普段どのくらい幸せを感じていますか。あるいは、自分の人生にどのくらい満足していますか。まったく幸せを感じていない状態を「0」、非常に幸せを感じている状態を「10」とした時に、あなたは今、何点くらいでしょうか。

これは「主観的幸福感」を測る質問の一例です。「主観的幸福感」とは、その名の通り、自分の暮らしか人生についてのどの程度の幸せを感じているかを点数にしたものです。近年、この「主観的幸福感」が、社会の成熟度や豊かさ、住みやすさなどを測る「ものさし」の一つとして、世界中で使われるようになっていきます。世界で一番幸せな国は…といったランキングをニュースで見聞きすることがあるかもしれませんが、そのランキングを算出するのに用いられている数字の一つでもあります。

では、次の質問をします。

10年前を思い出してください。その時のあなたに、人生にどのくらい満足しているかと尋ねたら、何点と答えたでしょうか。10年後を想像してみてください。あなたは何歳になっていますか。その時に同じ質問をしたら、何点と答えるでしょうか。

人生の後半、年を重ねるほどに
幸せは高まっていく

数年前に、この「主観的幸福感」と年齢との関係についての研究が発表されました。世界の実に145カ国で行われた何百万人の回答をまとめていくと、全体として、幸福感は若い人では比較的高く、中年で低く、高齢の人で高いという、50歳前後を底としたU字型の曲線を描いた、というのです。同じ人に同じ質問を何年にもわたって繰り返して質問した場合でも、同様の結果でした。さらにこのU字曲線は、経済的に豊かな国でもそうでない国でも、宗教や文化が異なる地域でも、概ね同じように見られたのです。



武蔵野大学
ウェルビーイング学部 教授
菅原 育子

○ [すがわら・いくこ] 東京大学にて博士号取得後、東京大学高齢社会総合研究機構等で研究・教育に携わる。専門は社会心理学、老年学。2024年4月より現職。著書に『老年幸福学』研究が教える60歳から幸せが続く人の共通点（青春新書、共著、2023年）等がある。

世界共通で、人は若い頃は比較的高い幸福感を感じているが、中年期に向かっていると再び、人生の折り返しを過ぎると再び幸福感が高まっていくというのです。

世界中どこに住んでいても、人生の中盤というのは苦労や悩みが多い時期のようです。そして人生の後半に向けて、歳を重ねるほどに幸せは増えていく。あなたはこの説について、どう思いますか。「意外だ」と思いましたか。「確かにそうかもなあ」と思いましたか。

さて、このような数字には当然のことながら個人差がありますので、誰もが一律にU字型の人生を送るわけではありません。それでも、この先、自分の幸せ度が増すというのなら嬉しいし、自分の周りの大切な人にもそうであってほしい。そう願わずにはいられませんね。

そこで、次からは、人生の後半により幸せを味わえる人の共通点は何か、研究をとおして明らかになったことを紹介したいと思います。



幸せへのキーワードは「つながり」

歳を重ねることに幸せ度が高くなる人は、どのような人なのでしょうか。どうしたら、人は心も身体も、健やかで豊かに生きられるのでしょうか。医学、心理学、経済学をはじめとするさまざまな分野の研究者が、これまでさまざまな要因を調べてきました。そこで最有力とされているものがあります。それは、人や社会との「つながり」です。

他人とのつながりがあることや社会の中で役割を担うことが、私たちの人生を豊かにすることは、古くから人びとが実感してきたことでしょう。しかし、このようなつながりが私たちの人生に大きな影響をもつことが科学的に明らかにされ、注目されるようになったのは、1970年代以降のことです。

アメリカのカリフォルニア州に住む7000人弱を9年間追跡した有名な研究がありますが、そこで、適切な睡眠、朝食を抜かない、タバコを吸わない、定期的な運動をする、といった今では常識とされるような生活習慣に加えて、人や社会とのつながりがあること（家族や親しい人とのつながり、教会など宗教的なつながり、仕事でのつながり、地域社会とのつながりを含む）が、病気の発生を抑え、死亡率を下げることを示されました。

この研究と前後して、人や社会とのつながりが心身の健康を左右し、幸せを感じる程度に影響することを示す研究結果が、続々と示されるようになりました。つながりの裏返しである孤立や孤独が、幸福感を押し下げ、生活の質を大きく妨げ、人の寿命を縮めることも示されました。

最近では、500人弱を85年間にわたって追跡してきた米ハーバード大学のプロジェクトが、「人生を通じて人の幸せに最も影響を与えるのは良い人間関係である」という報告を出して大きな話題となりました。

日本においても同様の追跡研究が行われており、「つながり」が幸福、そして健康長寿に寄与することを示す研究結果が積み重ねられつつあります。

意外に重要な「弱いつながり」

もう少し、具体的に見ていきましょう。「つながり」とか「良い人間関係」というのはいったい何でしょう。家族が大事なのか、友達が大事なのか。知り合いがたくさんいればいいのか、一人でも気心の知れた人がいれば十分なのか。

ヒントになるのは、「人は支え合って生きている」という考え方です。忘れ物をして困っていたらクラスメートが貸してくれた、悩んでいた時に同僚が相談にのり助言をくれた、熱を出して寝込んだ時に家族が世話をしてくれた、辛い思いを抱えていた自分

に友達がそつと寄り添ってくれた。そんな友人や仲間、家族がいることで「助かった」という経験は、長い人生の中で大小さまざまなにあるのではないのでしょうか。逆に、自分が誰かを助けたり、手を差し伸べたりしたこともあるでしょう。

このように、さまざまな助けや支えを交換できる人がいることが、私たちの幸せや満足感の源であると考えられます。実際に、**家族や友人、職場の同僚など**と日々過ごすから**助け合うようなつきあいをしていることが、幸福感に大きな影響をもつことが明らかに**されています。このような支え合う人については、一人でもいることが大きな効果をもたらします。さらには、「実際に頼ったかどうかよりも、頼れる人が誰かしらいると信じられることが大切だ」という結果もあります。

一方で、親密なつながりしか重要ではないかという点、実はそうでもないのです。通勤電車の中でたまたま隣の席に座った人と声をかけ合うだけでも、私たちは前向きな気持ちになり、創造力が高まるという研究があります。スーパーの店員さんとのちょっとした挨拶、近所の人との立ち話、といった小さな雑談も、**私たちが「つながっている」という感覚を生み出し、それが心の安定につながります。**

さらには、それほど親密でなく頻繁にも会わないような「弱いつながり」が大切だという知見もあります。例えばSNS上でつながっている旧友、年賀状を年1回交換

するだけの昔の同僚といった関係です。このような弱いつながりは、いつもと違う情報や手助けが求められるような場合に力を発揮します。極端な例ですが、転職する時や、親せきが倒れて医療や介護についての情報が必要だという時などは、近くの親しい人ではなく、遠くの知り合いから有益な情報が得られたりするものです。

定年退職や転居などで生活環境が変わった時に、古いつきあいが復活する、たまたま転居先に近いところに住んでいた知人がきっかけとなって友達ができる、といったことがあります。人生には何度か大きく生活環境が変わるタイミングがありますが、そのような時は強いつながりと弱いつながりがそれぞれに役割をはたし、困難や変化を乗り越える手助けになるのです。

ここまですると、幸せをもたらす「つながり」とか「良い人間関係」とは何か、という問いに対しては、多様な人づきあいをもっていること、と答えられそうです。頼り合える親しい人づきあいを大切にしつつ、ちよつとした挨拶を交わす人や、年1回連絡をする程度の人づきあいをそこそこもつことが、カギとなるでしょう。

もちろん、人づきあいが過度なストレスになつてしまうのであれば逆効果ですので、なかには疎遠になつて良かったという関係もあるでしょう。しかし、人生の中でその時々には築いていた人づきあいは、決して無駄にはならないと考えられます。

今からでも遅くない。友人づくりのヒント

つながりが大切なことはわかった。でも今からつながりを増やそうと思つても、自分ではどうしようもない。さて、本当にそうでしょうか。

中高年の方に、親しく交流している人と知り合ったきっかけを尋ねた調査があります。すると、学生時代の友人や仕事で知り合った人に加えて、年齢を重ねるほど多くあげられたのは、「近所の人」「社会活動や趣味活動などで知り合った仲間」でした。

また、75歳以上の方を3年間追跡した研究で、ご近所につきあいが3年間で0人から1人以上に増えた人の特徴を調べると、自分の住む地域に興味をもっている度合いが高く、地域のお祭りや行事に参加したことがある人が多く見られました。このことから、たとえ高齢になつてから引越すするなど生活環境が大きく変わった場合でも、周囲に関心をもち「一歩踏み出すことで、知り合いをつくることができる」とわかります。

さらに、中高年になつて新たにできた仲間とは、今の生活や関心ごとに共通点がある、一緒に遊んだりおしゃべりしたり気晴らしになる、日ごろのちよつとした手助けをお願いし合える、という関係であることがわかりました。「毎日の暮らしの楽しみや喜びを生み出してくれるような人づきあいは、年齢に関わらずつくることができる」と

考えていいのではないのでしょうか。

これからは、物理的な近さに制限されない人づきあいも増えていくでしょう。いまや高速インターネット環境があれば、世界中の人と瞬時につながり、顔をあわせて話をするができる時代になりました。共通の話題でつながった仲間と、バーチャルな空間の中でおしゃべりをしたり、一緒に過ごすことができます。このような、技術を介したつながりの利点は、身体的な制限が出てくるシニア期にこそ本領を発揮するかもしれません。

新たなつながりのつくりかた

いずれにしても、新しくつながりをつくらうとしたら、何かしらのきっかけは必要になります。子どもの時は学校のクラスや部活動、社会人になつてからは職場が、そのようなきっかけを提供してくれていたかもしれません。しかし、シニア期にはそのような強制的な場からは自由になる人が多いでしょう。

そうになると、自分からきっかけを見つけることが大切になってきます。若いうちから、きっかけの種をたくさん撒いておくことがお勧めです。家と職場以外の第三の居場所をもつ、趣味を見つける、推し活を始める、誰かに勧められたら騙されたと思つて参加してみる。どの種が花咲くかわかりませんが、あれこれ試してみると良いでしょう。



執筆者の本

『「老年幸福学」研究が教える
60歳から幸せが続く人の共通点』
前野 隆司・菅原 育子 著
[青春出版社、2023年8月、1,210円]

ボランティア活動は、これまで縁のなかつた人にとってはとても遠い世界に見えるかもしれませんが、実際に活動され

ボランティアを通して
幸せになる

自分から積極的に探して参加するのが得意でないならば、有償の仕事、あるいは自治会活動やボランティア活動など、役割が明確な活動を選ぶのもお勧めです。地域活動に参加している人に活動のきっかけがうかがうと、はじめは半ば強制的に出ていた会合をきっかけに人づきあいが生まれ、それが新しい趣味やつながりに結びついたという話が多く聞かれます。

定年退職は、社会とのつながりという点で大きな転換点となります。自由になる時間が増えると同時に、役割上、参加しなくてはならない「場」や「つきあい」が無くなるので、社会的なつながりはぐっと減ります。しがらみや重責が減ってスッキリする一方で、生活にメリハリが無くなりぼーっとしてしまう、人と話すことが無くなり心身が元気でなくなってしまうという人は、実は少なくありません。

探してみると、大人やシニアをターゲットとした趣味や学びの入門講座、活動グループなどがさまざまあります。友達をつくらう、一生続けられる趣味を見つけようなどとあまり気負わず、気軽に始めることが良いようです。

ボランティア活動は、これまで縁のなかつた人にとってはとても遠い世界に見えるかもしれませんが、実際に活動され

幸福度の研究では、利他的な行動(他人の幸せ、他人のためを願う行動すること)をすると幸福度が高まる、感謝の言葉を交わすと幸福度が高まる、お金や時間などを誰かのために使ったと幸福度が高まる、といったことが明らかになっています。ボランティア活動は、まさにこれらすべてが叶う活動といえます。「情けは人のためならず」ということわざがありますが、誰かのために行う活動によって、巡りめぐって自分が幸福になるということは実際にあるのです。

ボランティア活動に共通しているのは、活動をおして誰かにありがとうと声をかけられたり、誰かが笑顔になるのを見たりという、やりがいを感じられる機会が多いということです。そして興味深いことは、ボランティア活動をすることでむしろ自分が助けられている、ありがたい、笑顔になれる、と考えている人が多いことです。

幸福度の研究では、利他的な行動(他人の幸せ、他人のためを願う行動すること)をすると幸福度が高まる、感謝の言葉を交わすと幸福度が高まる、お金や時間などを誰かのために使ったと幸福度が高まる、といったことが明らかになっています。ボランティア活動は、まさにこれらすべてが叶う活動といえます。「情けは人のためならず」ということわざがありますが、誰かのために行う活動によって、巡りめぐって自分が幸福になるということは実際にあるのです。

ボランティア活動は、これまで縁のなかつた人にとってはとても遠い世界に見えるかもしれませんが、実際に活動され

幸せは伝染する

「幸せは伝染する」ということを、ご存じでしょうか。これも研究で明らかにされていると感じている人がいると、その近くにいる人も幸せになるのだそうです。幸福度を高めるコツをみんなで実践して、前向きで笑顔な人がたくさん活躍する社会を実現したいものです。

利他的でボランティア(自発的)な活動です。せつかくなら、自分だけでなく他の誰かも幸せにできたらいいな、一緒に笑顔になれる人が一人でも増えたらいいな、という思いでその活動をされるとしたら、それは既に利他的な行動ですし、その活動によって自分も周囲の人も幸せにしているのではないのでしょうか。

